

Etcheverry, Isabel

Envejeciendo saludablemente

10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias

9 al 13 de septiembre de 2013

CITA SUGERIDA:

Etcheverry, I. (2013) Envejeciendo saludablemente [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3249/ev.3249.pdf

Documento disponible para su consulta y descarga en **Memoria Académica**, repositorio institucional de la **Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE)** de la **Universidad Nacional de La Plata**. Gestionado por **Bibhuma**, biblioteca de la FaHCE.

Para más información consulte los sitios:

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar> <http://www.bibhuma.fahce.unlp.edu.ar>



Esta obra está bajo licencia 2.5 de Creative Commons Argentina.
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 2.5

10° CONGRESO ARGENTINO Y 5° INTERNACIONAL DE EDUCACION FISICA Y CIENCIAS.

EJE 5D MESA DE TRABAJO: ADULTOS MAYORES

Título: “Envejeciendo saludablemente”

AUTOR: Prof. Isabel Etcheverry. La Plata. ietcheverry@netverk.com.ar

Resumen:

Ninguna práctica extiende un certificado que acredite una buena salud a futuro, ni que asegure longevidad apacible. Sin embargo, las experiencias de movimiento- sobre todo de índole consciente-, seguramente aporten herramientas y recursos a cada individuo para conectarse bienamente con su realidad corporal en permanente cambio. Escuchar al cuerpo, aún en la vejez, descifrar sus mensajes, ponerlo en situación de observación y registro son las claves para acompañar el proceso que enfrentan los adultos mayores. Aprender a transcurrir viva y activamente acorde a los tiempos y quehaceres ante los que nos pone la vida y no frente a ella como un combate, sino en ella misma puede ser un desafío. Pero pensemos que aún mejor es descubrir esa oportunidad más de aprender a disfrutarla. Conectarse amorosamente consigo es la clave para de-construir caminos que conduzcan a rehacer y reconstruir ese cuerpo que somos, plenos de experiencia, ese cuerpo ético y no disciplinado que se espera desde lo social. El método de la Sensopercepción colaborará en restablecer el cuerpo que somos para que no esté en soledad sino verdaderamente cuidado y reconocido. Como especialistas debemos saber que la juventud no vuelve y jamás se deberían alentar falsas expectativas que están destinadas al fracaso y en muchos casos enmascaran la crueldad del desengaño.

Palabras claves: vejez- interdisciplinariedad – adultos mayores

PONENCIA:

Las personas ávidas por mejorar su bienestar físico, en ocasiones, se sumergen como una tabla de salvación en actividades inadecuadas para su condición de precariedad corporal. Estas se constituyen en francas peleas contra la muerte, con actitudes que no las ligan a la vida y al placer de estar vivas. A veces, involuntariamente, atentan contra la vida misma. Y ésta -la vida- es impredecible. Mi convicción es que siempre hay algo más que nos espera para disfrutar y estar mejor, para cambiar hábitos tóxicos y adquirir otras experiencias, para restituir el cuerpo ético, no el cuerpo disciplinado que la sociedad de consumo pretende. Se necesita vivir en el cuerpo, rescatarlo de esa soledad en la que se sumerge cuando la propia responsabilidad de su cuidado ya no está presente. A eso le llamamos poner al cuerpo en soledad. Se puede **reaprender** para evitarlo. Hacia allí vamos, a la comprensión de una internalización placentera, virtuosa y necesaria. No escindir, no recoger de a pedazos, vivir sintiendo en el mejor sentido. Ese cuerpo sensible implica unir para construir la **compleja subjetividad que da entidad, confianza y respeto al sí mismo**. Una forma de presencia: que denota la existencia.

Hoy convoco a repensar la teoría y la práctica en nuestra disciplina: el trabajo corporal con Adultos Mayores.

Constato en mi experiencia de trabajo que el despertar de la sensibilidad del cuerpo es poner a la persona en contacto con sus verdaderas sensaciones, que dan cuenta a la vez de placeres y displaceres con silueta de dificultades. Propicio el encuentro consigo y su realidad corporal. Invito a explorar y detectar sus molestias más profundas. Abro la pregunta sobre el sí mismo, con actitud reflexiva, ¿de qué da cuenta ese dolor? Siempre hay una razón para analizar autocríticamente situaciones específicas de trabajo, modo de afrontar tensiones familiares que intoxican, cotidianeidad en general. que dejan huella en el cuerpo. ¿Decepción? ¿Impotencia? ¿Temor a las pérdidas? Todo se aloja allí, en el cuerpo.

Puedo decir que somos un equipo que ofrece en la práctica un aprendizaje para regular las tensiones, flexibilizar las articulaciones sin dañar ni forzar, desarrollar y ajustar las acciones cotidianas, equilibrar y alinear el cuerpo. En definitiva: liberar corazas para sostenernos adecuadamente. Se trata de cuestionar el modo en que nos movemos y nos construimos para vivir esta vida sólo nuestra. El docente apela al registro consciente, a trabajar sensible y no mecánicamente, a re-construir para construir la percepción mediante nuevas conexiones neuronales.

Tengo la convicción que para abordar profesionalmente este trabajo uno debe saber que la juventud no vuelve y que jamás se debiera alentar falsas expectativas que están destinadas al fracaso y que en muchos casos enmascaran la crueldad del desengaño. Alentar el modelo ideal interno de la felicidad sin límite y alimentar la sobre-adaptación es aceptar lo que propone la sociedad de consumo: sujeto brillante, esculturalmente perfecto, modelo exitoso. La única posibilidad de éxito es enfrentar el posible “enemigo” presente y no luchar contra el fantasma del pasado. Seguramente podremos ayudar a transitar ese cambio, colaborando en la adquisición de una mayor libertad de movimiento donde conscientemente se encuentre el goce por superar limitaciones con un contundente respeto por el cuerpo. La mirada objetiva, que como profesionales debemos tener, es por la comprensión del padecer del otro. Así entiendo el trabajo

Sugiero que tomemos conciencia que para acompañar con nuestro quehacer creamos indispensable reubicarnos dentro de la totalidad de los seres humanos que viven y que, al vivir, también envejecen, como nosotros. Compenetrados de esta realidad sabremos que ésta es la herramienta fundamental que nos permitirá que nuestro accionar profesional se desarrolle científicamente en lugar de formar parte de una nebulosa visión, tan idílica como prejuiciosa, hacia la vejez.

M. Proust dijo que “de todas las realidades, la vejez es quizás aquella de la que conservamos durante más tiempo en la vida, una noción puramente abstracta” (Salvarezza, 1996: 28). La persistencia de esta realidad como

abstracción está dada por la imposibilidad de hacer del objeto concreto real –la vejez- un objeto concreto real pensado, es decir, incluirnos dentro del proceso evolutivo y pensarnos viejos a nosotros mismos.

Combatir el sedentarismo –que sí es el enemigo- y encontrar el placer que otorga el movimiento realizado acorde a sus posibilidades sostendrá ágiles sus capacidades sin excederse ni competir consigo mismo. Propongo transitar el Método de la Sensopercepción (creado por Patricia Stokoe del que desprendí mi herramienta de trabajo que llamo **Recuperación Funcional**) que facilita el enfrentarse a necesidades, posibilidades y dificultades. Recordemos que donde hay una dificultad hay una posibilidad....

La clase se transforma en un momento facilitador para la escucha en donde encontrar la ocasión para estar abiertos a las contradicciones y a los conflictos que nos llevan a ser descuidados con la propia salud. Esto es lo más valioso de enseñar para utilizar los recursos que ofrece la práctica. Posibilitar ser autónomo para tomar decisiones. ¿Qué ejercitación proponerse para distenderse, dar al cuerpo un momento de placer y renovación?

En general los alumnos llegan a tomar clase de la mano de una derivación médica y esto se constituye en ámbito seguro para el trabajo, toma la forma de equipo interdisciplinario. El diagnóstico funcional ofrece valiosos parámetros y con esta evidencia se elabora un plan y con él se trabaja. Debe diferenciarse impedimento momentáneo de discapacidad instalada para producir en el alumno el acercamiento cuidadoso con su cuerpo en situación de recuperación.

El médico propone, indica y/o sugiere la necesidad de profundizar en una determinada dirección. Envía por escrito su diagnóstico preciso, partiendo de la base de que comparte y conoce las características de la labor que ofrezco y compenetrado con la idea de cuerpo como unidad. Cuerpo pensante, afectivo y social.

En una entrevista individual el alumno, previo al comienzo de sus clases, manifiesta su necesidad y plantea temores y resistencias. En ese encuentro se revisan sus estudios, se comparte la información de una RX, se le enseña a

descubrir e interpretar dónde radica la dolencia. A veces la propuesta es trabajar en grupo, en otras –según el caso- es individual. Al cabo de un tiempo acordado con el médico, el alumno concurre a ser evaluado en sus progresos. Comenta su experiencia y decide con su médico cómo seguir el tratamiento. No todo es tan lineal pues en ocasiones hay que abordar una rectificación del camino elegido. Es entonces que se realizan nuevos acuerdos y futuros controles.

Es habitual que aún superado el motivo de consulta la persona elija instalarse por más tiempo en las clases para reforzar sus conquistas. ¿Qué hace que tenga la libertad de quedarse o irse? Que al cabo de ese tiempo haya podido valorar que esos encuentros semanales le crean un hábito importante, un motivo para salir y no enquistarse en su casa como único refugio seguro, que encontrarse con su grupo lo socializa positivamente, que disfrutar en compañía de pares pasa a formar parte de su vida cotidiana y se siente mejor. Porque el grupo tiene continuidad después de clase, comunicándose, teniendo proyectos en común, compartiendo salidas, en definitiva, acompañándose.

No estamos descubriendo nada nuevo, sólo privilegiamos la forma grupal en el marco de trabajo que no deja de ser personalizado porque se tienen presentes, **permanentemente**, los datos de la entrevista inicial y los comentarios evaluativos del médico. Todas las semanas el equipo de trabajo se reúne para planificar las ejercitaciones, sus progresiones y abordajes. Se pretende ofrecer encuentros ágiles en coordinación y atractivos en recursos.

Desaparece necesariamente el modelo externo para no fomentar la comparación con otros, con intención de valorar los logros personales obtenidos desde su situación de inicio. Cada uno va transitando sus posibilidades con recursos para liberar tensiones, corazas y trocar fuerza en flexibilidad y no en rigidez. Se descubre el verdadero **cuerpo ético** que se propone sostener sin ser dañado para apostar a mejorías futuras por caminos que reemplacen los inadecuados y erróneos.

Consideramos la experiencia sistemática y adecuada como el punto de partida de toda vivencia perceptual, de existencia, de entidad. Esto quiere decir que éste es el modo en que estamos y vivimos el mundo. Lo vivimos desde y con el cuerpo que nos acompaña a descifrarlo e interpretarlo. Modo a través del cual elegimos existir, comprendernos y relacionarnos. El estado de movimiento es previo a la reflexión, está apegado a las sensaciones-percepciones y es el aspecto esencial del desarrollo del sí mismo.

¿Qué condiciones son necesarias para la autonomía? Cuando se detectan disminución de lo visual, de lo auditivo, se resiente la estabilidad física y emocional, se altera la función circulatoria cerebral y general, la memoria, son signos de deterioro. ¿Qué hacer? Si se reeduca la movilidad osteoarticular para mejorar la amplitud de movimientos es posible restaurar estabilidad y reflejos facilitados por nuevas conexiones neuronales. Esto logra unir y entramar la experiencia corporal entre lo subjetivo y lo real. Para lograr esta integración es imprescindible enseñar y propender a habitar el cuerpo. Reconocer en su funcionamiento la organicidad del sí-mismo a través de un proceso que va en dirección a lo interior de cada persona. Esta búsqueda sensible que da significado a las acciones de movimiento están contenidas en la práctica del Método que conforma el abordaje Sensoperceptivo. En primer lugar la conciencia de la piel como envoltura y manto de receptores nerviosos que participan en la conciencia del espacio interno, en la diferenciación entre huesos, articulaciones y musculatura. Todo aporta a la conciencia perceptiva de la alineación y su utilidad en el desplazamiento.

Este trabajo llamado “Gimnasia Correctiva o de Recuperación Funcional” se instala en un territorio nuevo donde la persona aprende a estar presente en su cuerpo y en contacto consigo. Está atento simultáneamente a sus sensaciones internas, a sus necesidades, a lo que sucede en torno de ella, reconociéndose en cada uno de estos planos. Se cuenta con la voluntad del alumno, su conocimiento sobre sí, y la actitud serena y precisa en la permanente regulación entre tensión y dolor.

Llamar a los huesos por su nombre, ubicarlos, conocer sus conexiones, dar cuenta de ellos y registrarlos en el propio cuerpo responde al principio de habitar un cuerpo vivo y re-descubrirlo. Permite visualizar las posibilidades reales de alineación, organización y utilización de reflejos posturales. Por tanto las nociones anatómicas que nutren la propuesta, que lejos de intelectualizarla pasan por la órbita de la percepción sensible y personal, facilitan la identificación de zonas conflictivas que, al integrarse permiten reconocer los bloqueos que enmascaran, en ocasiones, situaciones afectivas y otras que se padecen por sobre- exigencia en la funcionalidad cotidiana.

Debo insistir en que el método no apela al modelo externo como lo hace la Gimnasia Tradicional. Cuando digo “**modelo**” me refiero a no ser como otro, o igual a otro, en todo caso cada uno **ES** su propio modelo referencial sobre el que se comparan y registran los cambios durante el proceso de trabajo. El encuentro, en cuanto a tarea, se instala metódicamente en términos de exploración. Facilitado por la palabra a veces concreta y otras metafórica, como instrumento que “toca” el espacio corporal de cada uno para despertarlo. Orienta, de ese modo, la búsqueda. El dolor, lo repito incansablemente, es una información valiosa que recibe la corteza cerebral, quien sistematiza la respuesta voluntaria de movimiento.

Por eso...

Este método de trabajo tiende a conquistar la autonomía para que cada individuo organice, a partir de su aprendizaje, su bagaje de recursos en propuestas adecuadas y sistemáticas en el momento que lo necesite. Para ello apelará a la auto-observación ejercitada, retomando experiencias que provengan de registros vivenciales y perceptuales en la cotidianidad de su vida. **Propendemos a la autonomía en la práctica.**

El cuerpo no debe forzarse ni exigirse por encima de sus posibilidades, porque corre el verdadero riesgo de “romperse”. Somos un cuerpo y no una máquina de rendimiento en todas las etapas de la vida pero más aún en los extremos: la infancia y la vejez.

Dice Simone de Beauvoir en “La mujer Rota” cuando se refiere a la vejez: “Para que la vejez no sea una parodia ridícula de nuestra existencia anterior no hay más que una solución: “... y es seguir persiguiendo fines que den un sentido a nuestra vida que conserva valor en tanto se acuerda valor a la vida de los otros a través del amor, la amistad, el sentido de justicia, la indignación, la compasión. (Salvarezza, 1996: 21)